

★かみごたえのあるレシピ★

さやいんげんのごまきな粉和え

(子ども1人分) エネルギー35kcal 食塩相当量0.3g



幼児には食べにくいさやいんげんも、しっかり茹でて斜めの薄切りにすると食べやすくなります。きなこの香ばしさを野菜の青臭さが気にならずに食べられます。ごまときな粉の和え衣は他の野菜の和え物にも使えます。

【材料】

(子ども4人分)

	さやいんげん	100g
A	すりごま(白)	12g
	きな粉	8g
	しょうゆ(濃口)	6g(小さじ1)
	だし汁	20ml(小さじ4)

<作り方>

- ① さやいんげんのヘタをとり、沸騰したお湯に入れて、柔らかくなるまで茹でる。水気を切り、斜め5mm幅に切る。
- ② ①にAを加えて混ぜ合わせる。

レシピの分量はおおよそ子ども2人分が大人1人分に相当します。
食材の大きさ、長さはお子さんの成長にあわせて加減してください。